

دكتور / بدر عبد الحميد هميسه

١٤٣١هـ = ٢٠١٠م

مقدمة

بسم الله الرحمن الرحيم

الحمد لله مصرف الأوقات والدهور . ومدبر الأحوال في الأيام والشهور . ومسهل الصعاب وميسر الأمور . وأشهد أن لا إله إلا الله وحده لا شريك له ، وإليه المنتهى والمصير ، وأشهد أن محمدا عبده ورسوله البشير النذير . اللهم صل وسلم على محمد وعلى آله وأصحابه وضاعف اللهم لهم الأجور .

وبعد ... ؛

فإن الحياة الدنيا هي دار اختبار وابتلاء ، ولا يوجد فيها إنسان إلا ويعتريه الهم طال به أو قصر ، قال جل وعلا : " أَحَسِبَ الناسُ أَن يُترَكُوا أَن يَقُولُوا ءامَنا وَهُم لاَ يُفتَنُونَ (٢) وَلَقَد فَتَنَا الذِينَ مِن قَبلِهِم فَلَيَعلَمَن اللهُ الذِينَ صَدَقُوا وَلَيَعلَمَن الكَاذِبِينَ". **العنكبوت: ٢-٣.**

ولقد كان رسولنا الكريم صلى الله عليه وسلم يستعيذ بالله من الهم والحزن ، عَنْ حُمَيْدٍ ، عَنْ أَنَسٍ ؛أَنَّ النَّبِيَّ صلى الله عليه وسلم كَانَ يَدْعُو بِهَذَا الدُّعَاءِ : اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنْ الْهَمِّ وَالْحَزَنِ ، وَالْعَجْزِ وَالْكَسَلِ ، وَالْجُبْنِ وَالْبُخْلِ.**أخرجه أحمد ١٧٩/٣(١٣٨٦٤) والتِّرْمِذِيّ" ٣٤٨٥ و"النَّسائي" ٣٥٧/٨ .**

والهم في هذه الحياة نوعان : هم وقلق طبيعي ؛ وهو ما يطلق عليه الهم أو القلق الصحي ، وهو الذي إذا اختفى أصبح الإنسان مريضا متبلد الوجدان .

ومن هذا الهم : هم العمل والمنزل ، مرض الآباء أو الأبناء ، هم الدَّين ، هم الامتحانات والمقابلات وهي هموم قد تسيطر على المرء لحظات ما لكن سرعان ما تزول وتنقشع ويعود الإنسان إلى حياته ووضعه الطبيعي فينعم بالرضا والسكينة .

أما الهم أو القلق غير الطبيعي فهو الهم أو القلق أو الخوف الذي يلازم الإنسان ويسيطر عليه ، ويستسلم له فينغص عليه حياته ويسير بأموره من سيء إلى أسوأ ، وهو الهم الذي حذر منه الأطباء والمربون ، فهذا الهم هو الذي يزداد معه إفراز مادة في الدم تدعى الأدرينالين ، فيرتفع ضغط الدم ، ويتسرع القلب ، ويشكو الإنسان من الخفقان ، أو يشعر وكأن شيئا ينسحب إلى الأسفل داخل صدره .
ويظن بقلبه الظنون ، ويهرع من طبيب إلى طبيب ، وما به من علة في قلبه ، ولا مرض في جسده إلا أنه يظل يشكو من ألم في معدته واضطراب في هضمه ، أو انتفاخ في بطنه ، واضطراب في بوله أو صداع في رأسه .

يقول ديل كارنجي : " عشت في نيويورك أكثر من سبع وثلاثين سنة ، فلم يحدث أن طرق أحد بابي ليحذرني من مرض يدعى (القلق) ، هذا المرض الذي سبب في الأعوام السبعة والثلاثين الماضية من الخسائر أكثر مما سببه الجدري بعشرة آلاف ضعف . نعم لم يطرق أحد بابي ليحذرني أن شخصا من كل عشرة أشخاص من سكان أمريكا معرض للإصابة بانهيار عصبي مرجعه في أغلب الأحوال إلى القلق !.

وفي الغالب يكون هذا الهم سببه فوات أمر من أمور الدنيا ، وهــو مــا حذرنا منه النبي صلى الله عليه وسلم فقال : " عَنِ ابْنِ عُمَرَ قَــالَ: قَــالَ رَسُولُ اللهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: " مَنْ جَعَلَ الْهَمَّ هَمًّا وَاحِدًا كَفَاهُ اللهُ هَمَّ دُنْيَاهُ ، وَمَنْ تَشَعَّبَتْهُ الْهُمُومُ لَمْ يُبَالِ اللهُ فِي أَيِّ أَوْدِيَةِ الدُّنْيَا هَلَكَ "**البيهقي : شعب الإيمان ٣٨٩/٧ الألباني : صحيح الترغيب والترهيب ١٣٨/٣.**

وهذا النوع من الهموم كفيل بالقضاء على صاحبه واستلاب السعادة منه ، بل هو كفيل على جعل العلل والأمراض تهجم عليه وتفتك به .

يقول المتنبي :

والهم يخترم الجسيم نحافة * * * ويشيب ناصية الصبي ويهرم

ويقول أحمد بن يوسف :

كثير هموم القلب حتى كأنما * * * عليه سرور العالمين حرام

والعاقل هو الذي يدرك أن الله تعالى قد قــسم بــين النـــاس معايــشهم وآجالهم، قال تعالى: " نَحنُ قَسَمنَا بَينَهُم معِيشَتَهُم فـــي الحَيَــاةِ الــدنيَا" **.الزخرف: ٣٢.** فالرزق مقسوم، والمرض مقــسوم، والعافيـــة مقــسومة، والأجل مقسوم وكل شيء في هذه الحياة مقسوم. فارضَ بما قسم الله لك تكن أغنى الناس، ولا تجزع للمرض، ولا تكره القدر، ولا تسب الــدهر، فإن الدقائق والثواني والأنفاس كلها بيد الله تعالى يقلبها كيــف يــشاء، فيُمرِض من يشاء، ويعافي من يشاء، ويبتلي من يشاء "أَلاَ لَـــهُ الخَلَــقُ وَالأمرُ". **الأعراف: ٥٤.**

وما دام الأمر كذلك فسلِّم أمرك لله أيها المبتلى، واعلم أنَّ ما أصابك لــم يكن ليخطئك، وما أخطأك لم يكن ليصيبك، وأن من يريد أن تكون الحيـــاة على حال واحدة، فكأنما يريد أن يكون قضاء الله تعالى وفق هواه ومـــا

يشتهيه. وهيهات هيهات.، قال تعالى: {كُل نَفس ٍ ذَائِقَةُ المَـوتِ وَنَبلُـوكُم بِالشر وَالخَير فِتنَةً وَإِلَينَا تُرجَعُونَ}. **الأنبياء: ٣٥.**

فالكل لا بد أن يبتلى ولست أكرم على الله تعالى مـن أنبيائـه ورسـله ، الذين ابتلاهم الله تعالى بأنواع الابتلاءات فمنهم من ابتلى بالمرض ومنهم من ابتلي بالفقر ومنهم من ابتلي بفقع عزيز ومنهم من ابتلي بالتكـذيب والطرد .

فهذا أيوب عليه السلام ابتلي في نفسه وولده وماله وتـسأله زوجـه أن يسأل الله كشف الضر وهو النبي المستجابة دعوته فيقـول لهـا: ((كـم مضى علينا في عافية فتقول: ستين سنة، فيقول لها: فـإني أسـتحي أن أسأل ربي العافية وما بلغنا في البلاء ما بلغناه في عافية)).

والمؤمنون في الجنة يحمدون الله تعالى على نعمة إذهاب الهم والحـزن عنهم ، قال تعالى : " ثُمَّ أَوْرَثْنَا الْكِتَابَ الَّذِينَ اصْطَفَيْنَا مِنْ عِبَادِنَا فَمِـنْهُمْ ظَالِمٌ لِنَفْسِهِ وَمِنْهُمْ مُقْتَصِدٌ وَمِنْهُمْ سَابِقٌ بِالْخَيْرَاتِ بِإِذْنِ اللَّـهِ ذَلِـكَ هُـوَ الْفَضْلُ الْكَبِيرُ (٣٢) جَنَّاتُ عَدْنٍ يَدْخُلُونَهَا يُحَلَّوْنَ فِيهَا مِنْ أَسَاوِرَ مِنْ ذَهَبٍ وَلُؤْلُؤًا وَلِبَاسُهُمْ فِيهَا حَرِيرٌ (٣٣) وَقَالُوا الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَذْهَبَ عَنَّا الْحَزَنَ إِنَّ رَبَّنَا لَغَفُورٌ شَكُورٌ (٣٤) الَّذِي أَحَلَّنَا دَارَ الْمُقَامَةِ مِنْ فَضْلِهِ لَـا يَمَـسُّنَا فِيهَا نَصَبٌ وَلَا يَمَسُّنَا فِيهَا لُغُوبٌ (٣٥) **سورة فاطر.**

يقول ابن القيم رحمه الله : " والقلوب تتفاوت في الهـم والغـمّ كثـرة واستمراراً بحسب ما فيها من الإيمان أو الفسوق والعصيان فهي علـى قلبين : قلب هو عرش الرحمن ، ففيه النور والحياة والفـرح والـسرور

والبهجة وذخائر الخير، وقلب هو عرش الشيطان فهناك الضيق والظلمة والموت والحزن والغم والهم " . وقد رأينا كيف أن بكاء يعقوب على ابنه أفقده بصره ، وكيف أن الغم بلغ مداه بالسيدة عائشة عندما تطاول عليها الأفاكون – فظلت تبكي حتى قالت : " ظننت أن الحزن فالق كبدي " .

قال الإمام علي رضي الله عنه : أشد جنود الله عشرة: الجبال الرواسي والحديد يقطع الجبال، والنار تذيب الحديد، والماء يطفئ النار، والسحاب المسخر بين السماء والأرض يحمل الماء، والريح يقطع السحاب، وابن آدم يغلب الريح يستتر بالثوب أو الشيء ويمضي لحاجته؛ والسُّكْر يغلب ابن آدم، والنوم يغلب السكر، والهم يغلب النوم، فأشد جنود الله الهم.

فترى المهموم حزينا ومغموما ومكتئبا ولا يستقر على حال من القلق ، لا يرى إلا الشوك والحسك .

قال الشاعر :

أيهذا الشاكي وما بك داء * * * كيف تغدو إذا غدوتَ عليلاً
إنَّ شرَّ الجناةِ في الأرض نفسٌ * * * تتوقى قبلَ الرحيلِ الرحيلا
وترى الشوكَ في الورودِ وتعمى * * * أن ترى فوقها الندى إكليلا
هو عبءٌ على الحياةِ ثقيلٌ * * * من يظن الحياةَ عبئاً ثقيلا
والذي نفسُهُ بغير جمالٍ * * * لا يرى في الوجودِ شيئاً جميلا

والعرب تقول: همك ما أهمك، أي أذابك ما أحزنك، قال أحمد بن يوسف :

كثير هموم القلب حتى كأنما ** عليه سرور العالمين حرام**
إذا قيل : ما أضناك؟ أسبل دمعه ** فأخبر ما يلقى وليس كلام**

فيا أيها المهموم تذكر قول الله تعالى : " وَإِنْ يَمْسَسْكَ اللَّهُ بِضُرٍّ فَلَا كَاشِفَ لَهُ إِلَّا هُوَ وَإِنْ يُرِدْكَ بِخَيْرٍ فَلَا رَادَّ لِفَضْلِهِ يُصِيبُ بِهِ مَنْ يَشَاءُ مِنْ عِبَادِهِ وَهُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ (١٠٧) قُلْ يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَكُمُ الْحَقُّ مِنْ رَبِّكُمْ فَمَنِ اهْتَدَى فَإِنَّمَا يَهْتَدِي لِنَفْسِهِ وَمَنْ ضَلَّ فَإِنَّمَا يَضِلُّ عَلَيْهَا وَمَا أَنَا عَلَيْكُمْ بِوَكِيلٍ (١٠٨) وَاتَّبِعْ مَا يُوحَى إِلَيْكَ وَاصْبِرْ حَتَّى يَحْكُمَ اللَّهُ وَهُوَ خَيْرُ الْحَاكِمِينَ (١٠٩) **سورة يونس**.

وقول النبي صلى الله عليه وسلم عَنْ صُهَيْبٍ ، قَالَ : قَالَ رَسُولُ الله صلى الله عليه وسلم :عَجَبًا لأَمْرِ الْمُؤْمِنِ إِنَّ أَمْرَهُ كُلَّهُ خَيْرٌ وَلَيْسَ ذَاكَ لأَحَدٍ إِلاَّ لِلْمُؤْمِنِ إِنْ أَصَابَتْهُ سَرَّاءُ شَكَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ وَإِنْ أَصَابَتْهُ ضَرَّاءُ صَبَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ.**أخرجه أحمد ٣٣٢/٤(١٩١٤٣) و"الدارمي" ٢٧٧٧ و"مسلم" ٢٢٧/٨ (٧٦١٠).**

وهذه الرسالة " رسالة رفع الغموم عن كل مبتلى ومهموم " تناولت فيها :

أولاً : الهموم أنواع وأسباب .

ثانيا : علاج الهموم والأحزان .

والله أسأل أن يفرج هم المهمومين ، وأن ينفس كرب المكروبين ، وأن يقضي الدين عن المدينين ، وأن يرحمنا أجمعين .

راجي عفو ربه

دكتور / بدر عبد الحميد هميسه

hamesabadr@yahoo.com

في : ٦ جمادى الأولى ١٤٣١ هـ = ٢٠ إبريل ٢٠١٠ م

أولاً : الهموم أنواع وأسباب :

الناس يتفاوتون في الهموم بتفاوت بواعثهم وأحوالهم وما يحمله كل واحد منهم من المسئوليات.

والهموم أنواع وأسباب ، فمن الهموم ما يكون ناشئاً عن المعاصي ، كالهموم التي تصيب المذنب بعد ذنبه كما يحدث في هم من أصاب دماً حراماً، أو هم الزانية بحملها.

ومن الهموم ما يكون بسبب ظلم الآخرين كظلم الأقرباء وكذلك الغموم الحاصلة بسبب مصائب الدنيا ، كالأمراض المزمنة والخطيرة ، وعقوق الأبناء وتسلط الزوجة، واعوجاج الزوج.

ومن الهموم ما يكون بسبب الخوف من المستقبل وما يخبئه الزمان كهموم الأب بذريته من بعده وخاصة إذا كانوا ضعفاء وليس لديه ما يخلفه لهم .

وهذه الهموم كلها تنشأ من ضعف الإيمان والثقة بالله تعالى ، ومن سوء الظن به وعدم الاعتماد والتوكل عليه ، وعدم الرضا بما قضى وقدر ، وضعفاء الإيمان يُصابون بالانهيار أو يُقدمون على الانتحار للتخلص من الكآبة والحبوط واليأس إذا ما وقعوا في ورطة أو أصابتهم مصيبة وكم ملئت المستشفيات من مرضى الانهيارات العصبية والصدمات النفسية وكم أثرت هذه الأمور على كثير من الأقوياء ، فضلاً عن الضعفاء ، وكم أدت إلى العجز التام أو فقدان العقل والجنون.

عن عون بن عبد الله ، قال : بينا رجل في بستان بمصر في فتنة آل الزبير جالس مكتئب ينكت بشيء معه في الأرض ، إذ رفع رأسه مسحاة قد مثل له فقال له : « ما لي أراك مهموما حزينا بالدنيا فإن الدنيا عرض حاضر يأكل منه البر والفاجر ، أما بالآخرة فإن الآخرة أجل صادق يحكم فيها ملك قادر ، يفصل بين الحق والباطل . **الإبانة الكبرى لابن بطة ٣٨٤/٣.**

وليحيى بن خالد بن برمك، من أبيات:

ألا يا بائعاً ديناً بدنيا * * * غرورٍ لا يدوم لها نعيم

سينقطع التلذّذ عن أناس * * * أداموه وتنقطع الهموم

قال الشاعر:

يا صاحبي ما لي أراك مقطباً مهموما * * * وعلى ملامحك البكاء مصوراً مرسوما

اصبر على سحب الحياة إذا تجمع غيمها * * * فالشمس لن تبق على وجه السماء غيوما

روى الحسين بن إدريس الحلواني قال: سمعت الإمام محمد بن إدريس الشافعي يقول: ما أفلح سمين قط إلا أن يكون محمد بن الحسن، قيل له: ولمَ قال: لأنه لا يعدو العاقل إحدى خصلتين: إما أن يهتم لآخرته ومعاده، أو لدنياه في معاشه، والشحم مع الهم لا ينعقد، فإذا خلا من المعنيين صار في حد البهائم فانعقد الشحم؛ ثم قال: كان ملك في الزمان الأول وكان مثقلاً كثير الشحم لا ينتفع بنفسه، فجمع المتطببين وقال: احتالوا لي بحيلة تخف عني لحمي هذا قليلاً؛ قال: فما قدروا له على شيء؛ قال: فذكر له رجل عاقل أديب متطبب فاره، فبعث إليه وأشخصه فقال له: عالجني ولك الغنى، قال: أصلح الله الملك، أنا طبيب منجم، دعني حتى أنظر الليلة في طالعك أي دواء يوافقه فأسقيك؛ قال: فغدا عليه فقال: أيها

الملك الأمان، قال: رأيت طالعك يدل على أن عمرك شهر، فـإن اخترت عالجتك، وإن أردت بيان ذلك فاحبسني عندك، فإن كان لقولي حقيقة فخل عني، وإلا فاستقص مني؛ قال: فحبسه؛ قال: ثم رفـع الملـك الملاهـي واحتجب عن الناس وخلا وحده مغتماً كلما انسلخ يوم ازداد غمـاً حتـى هزل، خف لحمه، ومضى لذلك ثمانية وعـشرون يومـاً، فبعـث إليـه وأخرجه، فقال: ما ترى قال: أعز الله الملك، أنا أهون على الله مـن أن أعلم الغيب، والله لا أعرف عمري فكيف أعرف عمرك إنه لم يكن عندي دواء إلا الغم، فلم أقدر أجلب إليك الغم إلا بهذه العلة، فأذاب شحم الكلى؛ فأجازه وأحسن إليه. **وفيات الأعيان ٤٧٩/١ ، ثمرات الأوراق ، لابن حجة ٣٥/١ .**

ويروى أن مروان بن عبد الملك وقع بينه وبين سليمان في خلافته كلام فقال له سليمان : يا بن اللخناء ففتح مروان فاه ليجيبه فأمسك عمر بـن عبد العزيز بفيه وقال أنشدك الله إمامك وأخوك وله السن فسكت وقـال : قتلتني والله لقد زدت في جوفي أحر من النار فما أمـسى حتـى مـات . **تـاريخ الخلفـاء ، للسيوطي ١٩٩.** ويا بنَ اللَّخْناءِ قيلَ : معْناه يا دَنِيء الأَصْلِ ، أَو يا لَئِيم الأُمِّ. **تاج العروس ١٠٧/٣٦.**

قال الشاعر:

إني رأيتك قاعداً مستقبلي * * * فعلمت أنك للهموم قرين
هون عليك وكن بربك واثقاً * * * فأخو التوكل شأنه التهوين
طرح الأذى عن نفسه في * * * رزقه لما تيقن أنه مضمون

وهناك من الهموم ما يكون محموداً ومطلوبا ، وهو الهم لأجل الآخـرة ، عَنْ أَنَسٍ ، قَالَ : قَالَ رَسُولُ اللهِ صلى الله عليه وسلم:مَنْ كَانَتِ الآخِـرَةُ

هَمَّهُ ، جَعَلَ اللهُ غِنَاهُ فِي قَلْبِهِ ، وَجَمَعَ لَهُ شَمْلَهُ ، وَأَتَتْـهُ الـدُّنْيَا وَهِـيَ رَاغِمَةٌ ، وَمَنْ كَانَتِ الدُّنْيَا هَمَّهُ ، جَعَلَ اللهُ فَقْرَهُ بَيْنَ عَيْنَيْهِ ، وَفَرَّقَ عَلَيْهِ شَمْلَهَ ، وَلَمْ يَأْتِهِ مِنَ الدُّنْيَا إِلاَّ مَا قُدِّرَ لَـهُ.**أخرجه التِّرْمِذِيِ (٢٤٦٥) وصححه الألباني في صحيح الجامع ٦٥١٠ .**

وكذا من الهم المحمود : الهم لأحوال الناس وتحمل المسؤولية وأداء الأمانة ، كما كان الخلفاء الصالحون يهتمون بأمر الرعية ، يقول عمر بن عبد العزيز رضي الله عنه : " إني أعالج أمرا لا يعين عليه إلا الله قد فني عليه الكبير وكبر عليه الصغير وفصح عليه الأعجمي وهاجر عليه الأعرابي حتى حسبوه دينا لا يرون الحقّ غيره.**سيرة عمر بن عبد العزيز لابن عبد الحكم ص : ٣٧ .**

ومن الهموم المحمودة أيضا همّ الداعية في نشر الدين وحمل الرسالة والأخذ بيد المدعو إلى طريق الهداية، وهموم العابد في تصحيح عبادته في القصد والأداء، وهم المسلم بما يصيب إخوانه في أقطار الأرض..

عن عائشة رضى الله عنها تحدث ابن أختها عروة أَنَّهَا قَالَتْ لِلنَّبِيِّ صَلَّى اللَّه عَلَيْهِ وَسَلَّمَ هَلْ أَتَى عَلَيْكَ يَوْمٌ كَانَ أَشَدَّ مِنْ يَوْمِ أُحُدٍ قَالَ لَقَدْ لَقِيتُ مِنْ قَوْمِكِ مَا لَقِيتُ وَكَانَ أَشَدَّ مَا لَقِيتُ مِنْهُمْ يَوْمَ الْعَقَبَةِ إِذْ عَرَضْتُ نَفْسِي عَلَى ابْنِ عَبْدِ يَالِيلَ بْنِ عَبْدِ كُلالٍ فَلَمْ يُجِبْنِي إِلَى مَا أَرَدْتُ فَانْطَلَقْتُ وَأَنَا مَهْمُومٌ عَلَى وَجْهِي فَلَمْ أَسْتَفِقْ إِلا وَأَنَا بِقَرْنِ الثَّعَالِبِ فَرَفَعْتُ رَأْسِي فَإِذَا أَنَا بِسَحَابَةٍ قَدْ أَظَلَّتْنِي فَنَظَرْتُ فَإِذَا فِيهَا جِبْرِيلُ فَنَادَانِي فَقَالَ إِنَّ اللَّهَ قَدْ سَمِعَ قَوْلَ قَوْمِكَ لَكَ وَمَا رَدُّوا عَلَيْكَ وَقَدْ بَعَثَ إِلَيْكَ مَلَكَ الْجِبَالِ لِتَأْمُرَهُ بِمَا شِئْتَ فِيهِمْ فَنَادَانِي مَلَكُ الْجِبَالِ فَسَلَّمَ عَلَيَّ ثُمَّ قَالَ يَا مُحَمَّدُ فَقَالَ ذَلِكَ فِيمَا شِئْتَ

إِنْ شِئْتَ أَنْ أُطْبِقَ عَلَيْهِمُ الأَخْشَبَيْنِ فَقَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّه عَلَيْهِ وَسَلَّمَ بَلْ أَرْجُو أَنْ يُخْرِجَ اللَّهُ مِنْ أَصْلابِهِمْ مَنْ يَعْبُدُ اللَّهَ وَحْدَهُ لا يُشْرِكُ بِهِ شَيْئًا. **رواه البخاري الفتح ٣٢٣١ .**

قال ابن القيم رحمه الله: إذا أصبح العبد وأمسى وليس همه إلا الله وحده تحمّل الله عنه سبحانه حوائجه كلها، وحمل عنه كلّ ما أهمّه، وفرّغ قلبه لمحبته، ولسانه لذكره، وجوارحه لطاعته، وإن أصبح وأمسى والدنيا همه حمّله الله همومها وغمومها وأنكادها ووكَلَه إلى نفسه، فشغل قلبه عن محبته بمحبة الخلق، ولسانه عن ذكره بذكرهم، وجوارحه عن طاعته بخدمتهم وأشغالهم، فهو يكدح كدح الوحوش في خدمة غيره.. فكلّ من أعرض عن عبودية الله وطاعته ومحبته بُلِيَ بعبودية المخلوق ومحبته وخدمته. قال تعالى : " وَمَن يَعْشُ عَن ذِكْرِ الرَّحْمَنِ نُقَيِّضْ لَهُ شَيْطَانًا فَهُوَ لَهُ قَرِينٌ " **الزخرف (٣٦) . راجع : الفوائد. ص: ١٥٩ .**

يقول الإمام علي رضي الله عنه :

وكمْ للّهِ من لطفٍ خفيٍّ * يدقُّ خفاةُ عن فهمِ الذكيِّ**
وكم يُسْرٍ أتى من بعدِ عُسْرٍ * ففرجْ كربةَ القلبِ الشجيِّ**
وكم أمرٍ تُساءُ به صباحاً * وتأتيكَ المرةُ بالعشيِّ**
إذا ضاقَتْ بكَ الأحوالُ يوماً * فثقْ بالواحدِ الفردِ العليِّ**
ولا تجزع إذا ما ناب خطب * فكم لله من لطف خفي**

مر إبراهيم بن أدهم على رجل ينطق وجهه بالهم والحزن فقال له إبراهيم : ياهذا إني أسالك عن ثلاثة فاجبني : فقال له الرجل نعم فقال له إبراهيم : أيجري في هذا الكون شي لايريده الله ؟ فقال لا قال : أينقص من أجلك

لحظة كتبها الله لك في الحياة ؟ قال لا قال : أينقص رزقك شي قـدره الله قال لا ، قال إبراهيم : فعلام الهم إذن ؟؟؟ .

وقال الشيخ عبد القادر الجيلاني لغلامه:'يا غلام: لا يكن همك ما تأكل وما تشرب، وما تلبس وما تنكح، وما تسكن وما تجمع، كل هذا هـم الـنفس والطبع فأين هم القلب، همك ما أهمك، فليكن همك ربك عز وجـل ومـا عنده'.

كان لأحد الملوك وزير حكيم وكان الملك يقربه منه ويصطحبه معه فـي كل مكان .وكان كلما أصاب الملك ما يكدره قال له الوزير "لعلـه خيـراً" فيهدأ الملك.وفي إحدى المرات قُطع إصبع الملك فقال الوزير "لعله خيراً" فغضب الملك غضباً شديداً وقال ما الخير في ذلك؟ !وأمر بحبس الوزير . فقال الوزير الحكيم "لعله خيراً " ومكث الوزير فترة طويلة في الـسجن . وفي يوم خرج الملك للصيد وابتعد عن الحراس ليتعقب فريـسته، فمـر على قوم يعبدون صنم فقبضوا عليه ليقدموه قرباناً للصنم ولكنهم تركوه بعد أن اكتشفوا أن قربانهم إصبعه مقطوع ..فانطلق الملك فرحاً بعـد أن أنقذه الله من الذبح تحت قدم تمثال لا ينفع ولا يضر وأول ما أمر به فور وصوله القصر أن أمر الحراس أن يأتوا بوزيره من السجن واعتذر لـه عما صنعه معه وقال أنه أدرك الآن الخير في قطع إصـبعه، وحمـد الله تعالى على ذلك .ولكنه سأله عندما أمرت بسجنك قلت "لعله خيـراً" فمـا الخير في ذلك؟ فأجابه الوزير أنه لو لم يسجنه.. لَصاحَبَهُ في الصيد فكان سيُقدم قرباناً بدلاً من الملك... فكان في صنع الله كل الخير.

ثانيا : علاج الهموم والأحزان :

إذا ما أصيب أحدنا بعلة في جسده طلب لها العلاج ، ودار بها على الأطباء ، لكن علل النفوس والقلوب والتي هي أشد خطراً وأوقع أثراً لا يسعى الناس إلى طلب الشفاء منها ، ولله در من قال :

يا خادم الجسم كم تشقى بخدمته * * * أتطلب الربح فيما فيه خسران؟
أقبل على النفس واستكمل فضائلها * * * فأنت بالنفس لا بالجسم إنسان

وكما حذر الإسلام من الاستسلام للهم والغم فقد وضع علاجات ناجحة وناجعة له ومنها :

١- معرفة حقيقة الدنيا :

فليعلم العاقل أن الدنيا لا تخلو من بلية ولا تصفو من محنة و رزية لأن الدنيا دار بلاء،وهم وعناء ، قال الله تعالى:" الَّذِي خَلَقَ الْمَوْتَ وَالْحَيَاةَ لِيَبْلُوَكُمْ أَيُّكُمْ أَحْسَنُ عَمَلًا وَهُوَ الْعَزِيزُ الْغَفُورُ" (٢) **سورة الملك.**

قال الشاعر التهامي :

حُكمُ الْمَنِيَّةِ فِي الْبَرِيَّةِ جَارِ * * * مَا هَذِهِ الدُّنْيَا بِدَارِ قَرَارِ
بَيْنَمَا يُرَى الْإِنْسَانُ فِيهَا مُخْبِرًا * * * حَتَّى يُرَى خَبَرًا مِنْ الْأَخْبَارِ
طُبِعَتْ عَلَى كَدَرٍ وَأَنْتَ تُرِيدُهَا * * * صَفْوًا مِنْ الْأَقْذَارِ وَالْأَكْدَارِ
وَمُكَلِّفُ الْأَيَّامِ ضِدَّ طِبَاعِهَا * * * مُتَطَلِّبٌ فِي الْمَاءِ جِذْوَةَ نَارِ

فبعض من تسيطر عليهم الهموم والغموم بسبب فوات حظ من حظوظ الدنيا ، قد لا يفهمون حقيقتها ولا يدركون أن نعيمها ظل زائل وأن سرورها نعيم حائل ، وأن حزنها وسرورها لا يدومان ، وأن الحياة أقصر من أن تقطعها في الهموم والأحزان .

يقول الشافعي رحمه الله تعالى :

ولا تجزع لحادثة الليالي * * * فما لحوادث الدنيا بقـاء

فلا حزن يدوم ولا سرور * * * ولا عسر عليك ولا رخـاء

وقال آخر:

هَوِّنْ عَلَيْك فَكُلُّ الْأَمْرِ مُنْقَطِعٌ * * * وَخَلِّ عَنْك عَنَانَ الْهَمِّ يَنْدَفِعُ

فَكُلُّ هَمٍّ لَهُ مِنْ بَعْدِهِ فَرَجٌ * * * وَكُلُّ أَمْرٍ إذَا مَا ضَاقَ يَتَّسِعُ

إنَّ الْبَلَاءَ وَإِنْ طَالَ الزَّمَانُ بِهِ * * * فَالْمَوْتُ يَقْطَعُهُ أَوْ سَوْفَ يَنْقَطِعُ

وقال الحمداني :

الدّهرُ يَوْمان: ذا ثبتٌ، وَذا زَلَلُ * * * وَالعيشُ طعمان: ذا صَابٌ وَذا عسَلُ

كذا الزمانُ ؛ فما في نعمةٍ بطرٌ * * * للعارفينَ ؛ ولا في نقمةٍ فشلُ

سعادةُ المَرْءِ في السّرّاءِ إنْ رَجَحتْ * * * وَالعَدْلُ أنْ يَتَساوَى الهَمّ وَالجذَلُ

وما الهمومُ ، وإنْ حاذرتَ ، ثابتةٌ * * * ولا السرورُ ، وإنْ أمّلتَ يتصلُ

فما الأسى لهمومٍ ، لابقاءَ لها * * * وَما السّرُورُ بنُعمَى ، سَوْفَ تَنتَقِلُ

لَكِنّ في النّاسِ مَغْروراً بِنِعْمَتِهِ * * * ما جاءهُ اليأسُ حتى جاءهُ الأجلُ

فإذا علم المؤمن أن الدنيا فانية، ومتاعها قليل، وما فيها من لـذة فهـي مكدّرة ولا تصفو لأحد. إن أضحكت قليلاً أبكت طويلاً، وإن أعطت يسيراً منعت كثيراً، والمؤمن فيها محبوس كما قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّه عَلَيْهِ وَسَلَّمَ : الدُّنْيَا سِجْنُ الْمُؤْمِنِ وَجَنَّةُ الْكَافِرِ **رواه مسلم رقم ٢٩٥٦ .**

وهي كذلك نصب وأذى وشقاء وعناء ولذلك يستريح المؤمن إذا فارقهـا كما جاء عن أَبِي قَتَادَةَ بْنِ رِبْعِيٍّ الْأَنْصَارِيِّ أَنَّهُ كَانَ يُحَدِّثُ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ مُرَّ عَلَيْهِ بِجِنَازَةٍ فَقَالَ مُسْتَرِيحٌ وَمُسْتَرَاحٌ مِنْهُ قَالُوا يَا رَسُولَ اللَّهِ مَا الْمُسْتَرِيحُ وَالْمُسْتَرَاحُ مِنْهُ قَالَ الْعَبْدُ الْمُؤْمِنُ يَسْتَرِيحُ مِنْ

نَصَبِ الدُّنْيَا وَأَذَاهَا إِلَى رَحْمَةِ اللَّهِ وَالْعَبْدُ الْفَاجِرُ يَسْتَرِيحُ مِنْهُ الْعِبَادُ وَالْبِلادُ وَالشَّجَرُ وَالدَّوَابُّ. **رواه البخاري : الفتح رقم ٦٥١٢ .**

ولقد كان الأنبياء في الدنيا أشد الناس بلاءً وغموما وهموما ، والمرء يبتلى على قدر دينه ، والله إذا أحب عبداً ابتلاه وقد سأل سعد رضي الله عنه النبي صلى الله عليه وسلم فقَالَ : يَا رَسُولَ اللَّهِ أَيُّ النَّاسِ أَشَدُّ بَلاءً قَالَ الأَنْبِيَاءُ ثُمَّ الأَمْثَلُ فَالأَمْثَلُ فَيُبْتَلَى الرَّجُلُ عَلَى حَسَبِ دِينِهِ فَإِنْ كَانَ دِينُهُ صُلْباً اشْتَدَّ بَلاؤُهُ وَإِنْ كَانَ فِي دِينِهِ رِقَّةٌ ابْتُلِيَ عَلَى حَسَبِ دِينِهِ فَمَا يَبْرَحُ الْبَلاءُ بِالْعَبْدِ حَتَّى يَتْرُكَهُ يَمْشِي عَلَى الأَرْضِ مَا عَلَيْهِ خَطِيئَةٌ رواه الترمذي وقَالَ : هَذَا حَدِيثٌ حَسَنٌ صَحِيحٌ، **السنن : رقم ٢٣٩٨ وهو في صحيح سنن الترمذي للألباني رقم ١٩٥٦ .**

ومع أول غمسة للمؤمن في الجنة لن يتذكر شيئاً من عذاب الدنيا ولا من شدتها ، ومع أول غمسة للكافر في النار لن يتذكر شيئاً من نعيم الدنيا ولا من متاعها . عَنْ أَنَسِ بْنِ مَالِكٍ ، قَالَ : قَالَ رَسُولُ اللهِ صلى الله عليه وسلم:يُؤْتَى بِأَنْعَمِ أَهْلِ الدُّنْيَا ، مِنْ أَهْلِ النَّارِ ، يَوْمَ الْقِيَامَةِ ، فَيُصْبَغُ فِي النَّارِ صَبْغَةً ، ثُمَّ يُقَالُ لَهُ : يَا ابْنَ آدَمَ ، هَلْ رَأَيْتَ خَيْرًا قَطُّ ؟ هَلْ مَرَّ بِكَ نَعِيمٌ قَطُّ ؟ فَيَقُولُ : لاَ ، وَاللهِ ، يَا رَبِّ ، وَيُؤْتَى بِأَشَدِّ النَّاسِ فِي الدُّنْيَا ، مِنْ أَهْلِ الْجَنَّةِ ، فَيُصْبَغُ فِي الْجَنَّةِ صَبْغَةً ، فَيُقَالُ لَهُ : يَا ابْنَ آدَمَ ، هَلْ رَأَيْتَ بُؤْسًا قَطُّ ؟ هَلْ مَرَّ بِكَ شِدَّةٌ قَطُّ ؟ فَيَقُولُ : لاَ ، وَاللهِ ، يَا رَبِّ ، مَا مَرَّ بِي بُؤْسٌ قَطُّ ، وَلاَ رَأَيْتُ شِدَّةً قَطُّ.**أخرجه أحمد ٣/٢٠٣(١٣١٤٣) و"مسلم" ٨/١٣٥(٧١٩٠).**

قال محمد بن حسنويه: حضرت أبا عبد الله أحمد بن حنبل وجاءه رجل من أهل خراسان فقال: يا أبا عبد الله قصدتك من خراسان أسألك عن مسألة قال: له سل قال: متى يجد العبد طعم الراحة قال: عند أول قدم يضعها في الجنة .**أبو يعلي الفراء : طبقات الحنابلة ٣٩١/١.**

قال صفي الدين الحلي :

كن عن همومك معرضا * * * وكل الأمور إلى القضا

أبشر بخير عاجل * * * تنسى به ما قد مضى

فلرب أمر مسخط * * * لك في عواقبه رضا

ولربما اتسع المضيق * * * وربما ضاق الفضا

الله يفعل ما يشاء * * * فلا تكن متعرضا

لذا فإن عليه أن يكثر من ذكر الموت ، لقوله صلى الله عليه وسلم : (أكثروا ذكر هادم اللذات : الموت فإنه لم يذكره أحد في ضيق من العيش إلا وسعه عليه ولا ذكره في سعة إلا ضيَّقها عليه) **رواه البزار عن أنس وحسنه الألباني كما في صحيح الجامع رقم ١٢١١، وصححه كذلك في إرواء الغليل رقم ٦٨٢ .**

قال الشاعر :

قل لمن يحملُ هما * * * إن همك لن يدوم

مثلما تفني السعادة * * * هكذا تفني الهموم

وذكر ابن الجوزي بإسناده عن عبد الله بن زياد قال: حدثني بعض من قرأ في الكتب أن ذا القرنين لما رجع من مشارق الأرض ومغاربها وبلغ أرض بابل مرض مرضاً شديداً، فعلم أنه مرض الموت وأشفق على نفسه فكتب لأمه معزياً في ذكاء قائلاً: يا أماه، إذا جاءك كتابي فاصنعي طعاماً

واجمعي من قدرت من الناس ولا يأكل طعامك من أصيب بمصيبة، وتسألي هل وجدت لشيء قراراً. إني لأرجو أن الذي أذهب إليه خيراً مما أنا فيه. فلما وصل كتابه صنعت طعاماً عظيماً وجمعت الناس وقالت: لا يأكل هذا من أصيب بمصيبة. فلم يتقدم أحد من هذا الطعام، فعلمت مراد ابنها فقالت: بني، من مبلغك عني أنك وعظتني فاتعظت وعزيتني فتعزيت فعليك السلام حياً وميتاً. (**تسلية أهل المصائب ص٣١،٣٠**).

قال الشاعر:

كن موسرا إن شئت أو معسرا * * * لابد في الدنيا من الغم

وكلما زادك من نعمة * * * زاد الذي زادك في الهم

وقال آخر :

لا تخف للهموم في كل وقت * * * لا ولا تخشها وإن هي حلت

فحقيق دوامها ليس يبقى * * * كثرت في الزمان أو هي قلت

وادّرع للهموم صبراً جميلاً * * * فالرزايا إذا توالت تولّت

٢- اللجوء إلى الله تعالى بالصلاة والذكر والدعاء :

قال الله تعالى : " وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ (٤٥) **سورة البقرة** ، قال تعالى : " أَمَّنْ يُجِيبُ الْمُضْطَرَّ إِذَا دَعَاهُ وَيَكْشِفُ السُّوءَ وَيَجْعَلُكُمْ خُلَفَاءَ الْأَرْضِ أَإِلَهٌ مَعَ اللَّهِ قَلِيلًا مَا تَذَكَّرُونَ (٦٢) **سورة النمل** .

فاللجوء إلى الله تعالى كان دأب الأنبياء والمرسلين لتفريج الهموم ودفع الغموم ، قال تعالى : " وَأَيُّوبَ إِذْ نَادَى رَبَّهُ أَنِّي مَسَّنِيَ الضُّرُّ وَأَنْتَ أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ (٨٣) فَاسْتَجَبْنَا لَهُ فَكَشَفْنَا مَا بِهِ مِنْ ضُرٍّ وَآتَيْنَاهُ أَهْلَهُ وَمِثْلَهُمْ

مَعَهُمْ رَحْمَةً مِنْ عِنْدِنَا وَذِكْرَى لِلْعَابِدِينَ (٨٤) وَإِسْمَاعِيلَ وَإِدْرِيسَ وَذَا الْكِفْلِ كُلٌّ مِنَ الصَّابِرِينَ (٨٥) وَأَدْخَلْنَاهُمْ فِي رَحْمَتِنَا إِنَّهُمْ مِنَ الصَّالِحِينَ (٨٦) وَذَا النُّونِ إِذْ ذَهَبَ مُغَاضِبًا فَظَنَّ أَنْ لَنْ نَقْدِرَ عَلَيْهِ فَنَادَى فِي الظُّلُمَاتِ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ (٨٧) فَاسْتَجَبْنَا لَهُ وَنَجَّيْنَاهُ مِنَ الْغَمِّ وَكَذَلِكَ نُنْجِي الْمُؤْمِنِينَ (٨٨) وَزَكَرِيَّا إِذْ نَادَى رَبَّهُ رَبِّ لَا تَذَرْنِي فَرْدًا وَأَنْتَ خَيْرُ الْوَارِثِينَ (٨٩) فَاسْتَجَبْنَا لَهُ وَوَهَبْنَا لَهُ يَحْيَى وَأَصْلَحْنَا لَهُ زَوْجَهُ إِنَّهُمْ كَانُوا يُسَارِعُونَ فِي الْخَيْرَاتِ وَيَدْعُونَنَا رَغَبًا وَرَهَبًا وَكَانُوا لَنَا خَاشِعِينَ (٩٠) **سورة الأنبياء.**

وعَنْ حُذَيْفَةَ قَالَ كَانَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّه عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِذَا حَزَبَهُ أَمْرٌ صَلَّى . **رواه أبو داود كتاب الصلاة باب وقت قيام النبي صلى الله عليه وسلم من الليل وحسنه في صحيح الجامع رقم ٤٧٠٣.**

وقال تعالى : " الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ (٢٨) **سورة الرعد.**

روى ابن عبد البر في : "**المجالسة وجواهر العلم ١٤٩/٧**" قال : كَانَ أَحْمَدُ بْنُ الْمُعَذَّلِ إِذَا حَزَبَهُ أَمْرٌ قَامَ فِي اللَّيْلِ يُصَلِّي وَيَأْمُرُ أَهْلَهُ بِالصَّلَاةِ ، وَيَتْلُو هَذِهِ الآيَةَ : (وَأْمُرْ أَهْلَكَ بِالصَّلَاةِ وَاصْطَبِرْ عَلَيْهَا لَا نَسْأَلُكَ رِزْقًا نَحْنُ نَرْزُقُكَ وَالْعَاقِبَةُ لِلتَّقْوَى (١٣٢) **سورة طه** . ثُمَّ يُنْشِدُ :

أَشْكُو إِلَيْكَ حَوادِثًا أَقْلَقَتْنِي * * * فَتَرَكَتْنِي مُتَوَاصِلَ الأَحْزَانِ
مَنْ لِي سِوَاكَ يَكُونُ عِنْدَ شَدَائِدِي * * * إِنْ أَنْتَ لَمْ تَكْلأْ فَمَنْ يَكْلَانِي
لَوْلا رَجَاؤُكَ وَالَّذِي عَوَّدْتَنِي * * * مِنْ حُسْنِ صُنْعِكَ لاسْتَطَارَ جَنَانِي

ومن الأدعية الطيبة التي علمنا إياها النبي صلى الله عليه وسلم لــدفع الهم ما رواه عَبْدالله بن مسعود رضي الله عنه قَالَ : قَالَ رَسُولُ اللهِ صلى الله عليه وسلم:مَا قَالَ عَبْدٌ قَطُّ إِذَا أَصَابَهُ هَمٌّ وَحَزَنٌ : اللَّهُمَّ إِنِّي عَبْــدُكَ ، وَابْنُ عَبْدِكَ ، وَابْنُ أَمَتِكَ ، نَاصِيَتِي بِيَدِكَ ، مَاضٍ فِيَّ حُكْمُكَ ، عَــدْلٌ فِــيَّ قَضَاؤُكَ ، أَسْأَلُكَ بِكُلِّ اسْمٍ هُوَ لَكَ سَمَّيْتَ بِهِ نَفْسَكَ ، أَوْ أَنْزَلْتَهُ فِي كِتَابِكَ ، أَوْ عَلَّمْتَهُ أَحَدًا مِنْ خَلْقِكَ ، أَوِ اسْتَأْثَرْتَ بِهِ فِي عِلْمِ الْغَيْــبِ عِنْــدَكَ ، أَنْ تَجْعَلَ الْقُرْآنَ رَبِيعَ قَلْبِي ، وَنُورَ صَدْرِي ، وَجَلاَءَ حُزْنِي ، وَذَهَابَ هَمِّي ، إِلاَّ أَذْهَبَ اللَّهُ ، عَزَّ وَجَلَّ ، هَمَّهُ ، وَأَبْدَلَهُ مَكَانَ حُزْنِهِ فَرَحًا . قَالُوا : يَــا رَسُولَ اللهِ ، يَنْبَغِي لَنَا أَنْ نَتَعَلَّمَ هَؤُلاَءِ الْكَلِمَاتِ ؟ قَالَ : أَجَلْ ، يَنْبَغِي لِمَنْ سَــمِعَهُنَّ أَنْ يَــتَعَلَّمَهُنَّ.أخرجه أحمد ١/٣٩١(٣٧١٢)، الألباني في "السلسلة الصحيحة" ١ / ٣٣٧ .

وعَنْ أَبِى سَعِيدٍ الْخُدْرِىِّ قَالَ:دَخَلَ رَسُولُ اللهِ صلى الله عليه وســلم ذَاتَ يَوْمٍ الْمَسْجِدَ فَإِذَا هُوَ بِرَجُلٍ مِنَ الأَنْصَارِ يُقَالُ لَهُ : أَبُو أُمَامَةَ فَقَالَ « يَا أَبَا أُمَامَةَ مَا لِي أَرَاكَ جَالِسًا فِي الْمَسْجِدِ فِي غَيْرِ وَقْتِ الصَّلاَةِ ». قَالَ هُمُــومٌ لَزِمَتْنِى وَدُيُونٌ يَا رَسُولَ اللهِ. قَالَ : أَفَلاَ أُعَلِّمُكَ كَلاَمًا إِذَا أَنْتَ قُلْتَهُ أَذْهَــبَ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ هَمَّكَ وَقَضَى عَنْكَ دَيْنَكَ ». قَالَ قُلْتُ بَلَى يَا رَسُولَ اللهِ. قَالَ « قُلْ إِذَا أَصْبَحْتَ وَإِذَا أَمْسَيْتَ اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْهَمِّ وَالْحَزَنِ وَأَعُوذُ بِكَ مِنَ الْعَجْزِ وَالْكَسَلِ وَأَعُوذُ بِكَ مِنَ الْجُبْنِ وَالْبُخْلِ وَأَعُوذُ بِكَ مِنْ غَلَبَــةِ الدَّيْنِ وَقَهْرِ الرِّجَالِ ». قَالَ فَفَعَلْتُ ذَلِكَ فَأَذْهَبَ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ هَمِّى وَقَضَى عَنِّى دَيْنِى.أخرجه أبو داود (١٥٥٥).

وعَنْ أَبِي الدَّرْدَاءِ ، أَنَّ النَّبِيَّ صلى الله عليه وسلم قَالَ:أَلاَ أُنَبِّـئُكُمْ بِخَيْـرِ أَعْمَالِكُمْ وَأَرْضَاهَا عِنْدَ مَلِيكِكُمْ ، وَأَرْفَعِهَا فِي دَرَجَاتِكُمْ ، وَخَيْرٍ لَكُـمْ مِـنْ إِعْطَاءِ الذَّهَبِ وَالْوَرِقِ ، وَمِنْ أَنْ تَلْقَـوْا عَـدُوَّكُمْ فَتَـضْرِبُوا أَعْنَـاقَهُمْ ، وَيَضْرِبُوا أَعْنَاقَكُمْ ؟ قَالُوا : وَمَا ذَاكَ يَا رَسُولَ اللهِ ؟ قَالَ : ذِكْرُ اللهِ.**أخرجه أحمد ١٩٥/٥(٢٢٠٤٥) و"ابن ماجة" ٣٧٩٠ و"التِّرمِذِي"٣٣٧٧ .**

وقال تعالى في فضل الدعاء : " قُلْ مَا يَعْبَأُ بِكُمْ رَبِّي لَوْلَا دُعَـاؤُكُمْ فَقَـدْ كَذَّبْتُمْ فَسَوْفَ يَكُونُ لِزَامًا (٧٧) **سورة الفرقان .**

وعَنِ ابْنِ عَبَّاسٍ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ كَـانَ يَقُـولُ عِنْـدَ الْكَرْبِ لا إِلَهَ إِلا اللَّهُ الْعَظِيمُ الْحَلِيمُ لا إِلَهَ إِلا اللَّهُ رَبُّ الْعَرْشِ الْعَظِيمِ لا إِلَهَ إِلا اللَّهُ رَبُّ السَّمَوَاتِ وَرَبُّ الأَرْضِ وَرَبُّ الْعَرْشِ الْكَـرِيمِ . **رواه البخاري، الفتح رقم ٦٣٤٦ .**

قال الشاعر :

وإني لأدعو اللهَ والأمرُ ضيِّقٌ * عليَّ فما ينفكُّ أن يتفرجا**
ورُبَّ فتىً ضاقت عليه وجوهُهُ * أصاب له في دعوة الله مخرجا**

ويقول الشاعر واصفاً نبي الله موسى عليه السلام وكيف فرج الله عنـه الغم والهم وأبدل حزنه فرحا.

كن لما لا ترجو من الأمر * أرجى منك يوما لما له أنت راج**
إن موسى مضى ليطلب نارا * من ضياء رآه والليل داج**
فأتى أهله وقد كلم الله * وناجاه وهو خير مناج**
وكذا الأمر كلما ضاق بالنا س * أتى الله فيه ساعة بانفراج**

عن أنس قال : كان رجل من أصحاب رسول الله صلى الله عليه وسلم من الأنصار يكنى : أبا معلق ، وكان تاجرا يتجر بمال له ولغيره ، يضرب به

في الآفاق ، وكان ناسكا ورعا ، فخرج مرة فلقيه لص مقنع في السلاح ، فقال له : ضع ما معك فإني قاتلك قال : ما تريد إلى دمي ؟ شأنك بالمال ، قال : أما المال فلي ، ولست أريد إلا دمك قال : أما إذا أبيت ، فذرني أصلي أربع ركعات ، قال : صل ما بدا لك فتوضأ ثم صلى أربع ركعات ، فكان من دعائه في آخر سجدة أن قال : يا ودود ، يا ذا العرش المجيد ، يا فعال لما يريد ، أسألك بعزك الذي لا يرام ، وملكك الذي لا يضام ، وبنورك الذي ملأ أركان عرشك ، أن تكفيني شر هذا اللص ، يا مغيث أغثني ، يا مغيث أغثني ، ثلاث مرات قال : دعا بها ثلاث مرات ، فإذا هو بفارس قد أقبل بيده حربة واضعها بين أذني فرسه ، فلما بصر به اللص أقبل نحوه ، فطعنه ، فقتله ثم أقبل إليه ، فقال : قم قال : من أنت بأبي أنت وأمي ؟ فقد أغاثني الله بك اليوم ، قال : أنا ملك من أهل السماء الرابعة ، دعوت بدعائك الأول ، فسمعت لأبواب السماء قعقعة ، ثم دعوت بدعائك الثاني ، فسمعت لأهل السماء ضجة ، ثم دعوت بدعائك الثالث ، فقيل لي : دعاء مكروب ، فسألت الله تعالى أن يوليني قتله . ابن أبي الدنيا : مجابو الدعوة .١٦، ابن حجر: الإصابة في تمييز الصحابة ٣٧٩/٧.

أنشد الإمام علي رضي الله عنه :

إِذا اشتملتْ على اليأسِ القلوبُ * * * وضاقَ لما به الصدرُ الرحيبُ
وأوطنتِ المكارهُ واستقرتْ * * * وأرستْ في أماكنِها الخطوبُ
ولم ترَ لانكشافِ الضُّرِّ وجهاً * * * ولا أغنى بحيلتهِ الأريبُ
أتاكَ على قُنوطٍ منك غوثٌ * * * يمنُّ به اللَّطيفُ المستجيبُ
وكُلُّ الحادثاتِ إِذا تناهَتْ * * * فموصولٌ بها فَرَجٌ قريبُ

٣- حسن التوكل والرضا بقضاء الله وقدره :

قال تعالى : " وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا (٢) وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ إِنَّ اللَّهَ بَالِغُ أَمْرِهِ قَدْ جَعَلَ اللَّهُ لِكُلِّ شَيْءٍ قَدْرًا (٣) **سورة الطلاق** ، وفي الحديث الصحيح بقوله : (عَجَباً لِأَمْرِ الْمُؤْمِنِ إِنَّ أَمْرَهُ كُلَّهُ خَيْرٌ وَلَيْسَ ذَاكَ لِأَحَدٍ إِلا لِلْمُؤْمِنِ إِنْ أَصَابَتْهُ سَرَّاءُ شَكَرَ فَكَانَ خَيْراً لَهُ وَإِنْ أَصَابَتْهُ ضَرَّاءُ صَبَرَ فَكَانَ خَيْراً لَهُ) **رواه مسلم في صحيحه رقم ٢٩٩٩ .**

يقول ابن القيم رحمه الله : " فمن علم أن الله على كل شيء قدير، وأنه المتفرد بالاختيار والتدبير. وأن تدبيره لعبده خير من تدبير العبد لنفسه وأنه أعلم بمصلحة العبد من العبد وأقدر على جلبها وتحصيلها منه وأنصح للعبد لنفسه وأرحم به منه بنفسه، وأبرّ به منه بنفسه. وعلم مع ذلك أنه لا يستطيع أن يتقدم بين يدي تدبيره خطوة واحدة ولا يتأخر عن تدبيره له خطوة واحدة، فلا متقدم له بين يدي قضائه وقدره ولا متأخر، فألقى نفسه بين يديه وسلم الأمر كله إليه، وانطرح بين يديه انطراح عبد مملوك ضعيف بين يدي ملك عزيز قاهر. له التصرف في عبده بما شاء ، وليس للعبد التصرف فيه بوجه من الوجوه ، فاستراح حينئذ من الهموم والغموم والأنكاد والحسرات. وحمل كل حوائجه ومصالحه من لا يبالي بحملها ولا يثقله ولا يكترث بها. فتولاها دونه وأراه لطفه وبره ورحمته وإحسانه فيها من غير تعب من العبد ولا نصب ، ولا اهتمام منه، لأنه قد صرف اهتمامه كله إليه وجعله وحده همه. فصرف عنه اهتمامه بحوائجه

ومصالح دنياه ، وفرغ قلبه منها ، فما أطيب عيشه وما أنعم قلبه وأعظم سروره وفرحه.

وأما من أبى إلا تدبيره لنفسه واختياره لها واهتمامه بحظه دون حق ربه، خلاه وما اختاره وولاه ما تولى فحضره الهم والغم والحزن والنكد والخوف والتعب، وكسف البال وسوء الحال ، فلا قلب يصفو، ولا عمل يزكو، ولا أمل يحصل ، ولا راحة يفوز بها ، ولا لذة يتهنى بها، بل قد حيل بينه وبين مسرته وفرحه وقرة عينه . فهو يكدح في الدنيا كدح الوحش ولا يظفر منها بأمل ولا يتزود منها لمعاد. **الفوائد لابن القيم ص: ٣٠٩.**

قال الشاعر :

سهرت أعين ونامت عيون * في أمور تكون أو لا تكون**
فادرأ الهم ما استطعت عن النفس * فحملانك الهموم جنون**
إن ربا كفاك بالأمس ما كان * سيكفيك في غد ما يكون**

قال شميط بن عجلان: «إن العافية سترت البر والفاجر، فإذا جاءت البلايا استبان عندها الرجلان، فجاءت البلايا إلى المؤمن فأذهبت ماله وخادمه ودابته، حتى جاع بعد الشبع، ومشى بعد الركوب، وخدم نفسه بعد أن كان مخدوما، فصبر ورضي بقضاء الله عز وجل، وقال : هذا نظر من الله عز وجل، هذا أهون لحسابي غداً وجاءت البلايا إلى الفاجر فأذهبت ماله وخادمه ودابته،فجزع وهلع، وقال : والله مالي بهذا طاقة! والله لقد عودت نفسي عادة، مالي عنها صبر في الحلو والحامض والحار والبارد ولين العيش، فإن هو أصابه من الحلال وإلا طلبه في الحرام والظلم، ليعود إلى ذلك العيش» **[صفة الصفوة ٣/٤٤٦].**

والتوكل يتبعه عمل صالح يرضى به المؤمن ويسعد به ، قال الله تعالى: {مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّن ذَكَرٍ أَوْ أُنثَى وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّــهُ حَيَــاةً طَيِّبَــةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُم بِأَحْسَنِ مَا كَانُواْ يَعْمَلُونَ} **النحل (٩٧)**.

وعَنْ أَنَسٍ ، عَنْ رَسُولِ الله صلى الله عليه وسلم ، أَنَّهُ قَالَ:عِظَمُ الْجَزَاءِ مَعَ عِظَمِ الْبَلاَءِ ، وَإِنَّ اللهَ إِذَا أَحبَّ قَوْمًا ابْتَلاَهُمْ ، فَمَنْ رَضِيَ فَلَهُ الرِّضَا ، وَمَنْ سَخِطَ فَلَهُ السُّخْطُ.**أخرجه ابن ماجة (٤٠٣١) والتِّرْمِذِيّ" ٢٣٩٦ الألباني في "السلسلة الصحيحة" ١ / ٢٢٧ .**

٤- الصبر وانتظار الفرج من الله تعالى :

الصبر على الهموم والغموم يستلزم الرضا واليقين بأن الــصبر عاقبتــه الفرج ،قال تعالى على لسان يعقوب عليه السلام : " بَلْ سَوَّلَتْ لَكُمْ أَنْفُسُكُمْ أَمْرًا فَصَبْرٌ جَمِيلٌ وَاللَّهُ الْمُسْتَعَانُ عَلَى مَا تَصِفُونَ (١٨) **سورة يوسف** ، قال أهل التفسير : الصبر الجميل، الذي لا يصحبه تسخط ولا جزع، ولا شكوى للخلق . **تفسير السعدي ٤٠٣.**

يقول علماء النفس إن كثيرا من الهموم والضغوط النفسية ســببه عــدم الرضا ، فقد لا نحصل على ما نريد ، وحتى لو حصلنا على ما نريد فقــد لا يعطينا ذلك الرضا التام الذي كنا نأمله ، فالصورة التي كنا نتخيلها قبل الإنجاز كانت أبهى من الواقع .

وحتى بعد حصولنا على ما نريد فإننا نظل نعاني من قلق وشدة خوفا من زوال النعم . ومن هنا كان الدعاء المأثور " اللهم عرفنا نعمك بدوامها لا بزوالها " .

عَنْ مُعَاذِ بْنِ جَبَلٍ قال سمع النَّبِيُّ صلى الله عليه وسلم رَجُلاً وَهُوَ يَقُولُ : اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ الصَّبْرَ ، فَقَالَ : سَأَلْتَ اللهَ الْبَلَاءَ ، فَسَلْهُ الْعَافِيَةَ. أخرجه أحمد ٥/٢٣١ (٢٢٣٦٧) و"البُخَارِي" في)الأدب المفرد(٧٢٥ والتِّرْمِذِي(٣٥٢٧ .

فالساخطون والشاكون لا يذوقون للسرور طعما . فحياتهم كلها سواد دامس ، وليل حالك .

أما الرضا فهو نعمة روحية عظيمة لا يصل إليها إلا من قوي بالله إيمانه ، وحسن به اتصاله.

والمؤمن راض عن نفسه ، وراض عن ربه لأنه آمن بكماله وجماله ، وأيقن بعدله ورحمته .

ويعلم أن ما أصابته من مصيبة فبإذن الله ، قال تعالى : " مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ إِلَّا بِإِذْنِ اللَّهِ وَمَنْ يُؤْمِنْ بِاللَّهِ يَهْدِ قَلْبَهُ وَاللَّهُ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ (١١) سورة التغابن.

وعليه أن يتذكر قول رسول الله صلى الله عليه وسلم : " ارض بما قسم الله لك تكن أغنى الناس "رواه أحمد.

ويعرف أن الصبر يعقبه الفرج وأن مع العسر يسراً ، وأن تغيير الأمور وتبديل الأحوال بيد الله تعالى وحده .

قَالَ الشَّعْبِيُّ خَرَجْت حَاجًّا فَضَاقَ صَدْرِي فَجَعَلْت أَقُولُ : أَرَى الْمَوْتَ لِمَنْ أَمْسَى عَلَى الذُّلِّ لَهُ أَصْلَحُ فَإِذَا بِهَاتِفٍ مِنْ وَرَائِي يَقُولُ :

أَلَا أَيُّهَا الْمَرْءُ الَّذِي الْهَمُّ بِهِ بَرَّحْ * * * إذَا ضَاقَ بِك الصَّدْرُ تَفَكَّرْ فِي أَلَمْ نَشْرَحْ.

يقول الشاعر

دع المقادير تجري في أعنتها * * * ولا تبيتن إلا خالي البال

ما بين غفوة عين وانتباهتها * * * يغير الله من حال إلى حال

جاءت امرأة إلى المأمون في مجلسة ليرفع العقاب عـــن ابنهـــا وكـــان المأمون قد تناسى فلما خبرته تذكر فأمر بشنقه وكتب إلى عاملة ؛ فلان بن فلان يطلق الآن ؛ فأطلقه فرآه المأمون فكتب إلى عاملـــة (يـــشنق) فحولها القلم إلى (يطلق) وهو لا يدرى بأمر الله فاطلقة.ثم حـــدث هـــذا مرة ثالثة فكتب المأمون إلى عاملة: فلان بن فلان يطلق ثم يطلق ثم يطلق رغم انف أبى، ومن أراد له الله أن يطلق فلا يشنق ولو اجتمعت السموات والأرض على أن يشنق.

وعن عطاء الخراساني:أن امرأة أبي مسلم الخولاني قالت : لـــيس لنـــا دقيق ، فقال : هل عندك شيء ؟ قالت : درهم بعنا به غزلاً قال : ابغينيه وهاتي الجراب ، فدخل السُّوق ، فأتاه سائل ، وألح ، فأعطاه الـــدّرهم ، وملأ الجراب نُشارة تُراب وأتى وقلبه مرعوب منها وذهب. ففتحته، فـــإذا به دقيق حُواري . فعَجنت وخبزت. فلما جاء ليلاً وضعته فقال : من أيـــن هذا ؟ قالت : من الدقيق ، فأكل وبكى. **نزهة الفضلاء (١/٣٣٠).**

قال ابن أبي الدنيا في "**الفرج بعد الشدة ١١٠**" حدثني أيوب بن معمر قال : حاصر هارون أمير المؤمنين حصنا فإذا سهم قد جاء ليس له نصل حتى وقع بين يديه مكتوب عليه : :

إذا شاب الغراب أتيت أهلي * * * وصار القار كاللبن الحليب

فقال [أمير المؤمنين] هارون [الرشيد] : اكتبوا عليه وردوه :

عسى الكرب الذي أمسيت فيه * * * ... يكون وراءه فرج قريب

قال : فافتتح الحصن بعد ذلك بيومين أو ثلاثة فكـــان الرجـــل صـــاحب السهم ممن تخلص وكان مأسورا محبوسا فيه سنتين .

والمسلم كلما صبر على الهم والغم كلما عظم أجره عند الله تعالى ، قال سبحانه : " وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ (١٥٥) الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمْ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ (١٥٦) أُولَئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَاتٌ مِنْ رَبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُهْتَدُونَ (١٥٧) **سورة البقرة .**

فقد أمرنا الله في كتابه الكريم بعدم اليأس بل جعله قرينا للكفر فقال : "وَلاَ تَيْأَسُواْ مِن رَّوْحِ اللّهِ إِنَّهُ لاَ يَيْأَسُ مِن رَّوْحِ اللّهِ إِلاَّ الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ (٨٧) **سورة يوسف.** وأخبرنا سبحانه بأن كل شيء في الكون يمضي بأمر الله قال تعالى : (مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ فِي الأَرْضِ وَلا فِي أَنْفُسِكُمْ إِلاَّ فِي كِتَابٍ مِنْ قَبْلِ أَنْ نَبْرَأَهَا إِنَّ ذَلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرٌ * لِكَيْلا تَأْسَوْا عَلَى مَا فَاتَكُمْ وَلا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ وَاللَّهُ لا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ) **[الحديد: ٢٢، ٢٣]**.وقال لنا الصادق المعصوم محمد صلى الله عليه وسلم : " عن ابن عباس – رضي الله عنهما – قال: إن رجلا قال: يا رسول الله، ما الكبائر؟ قال: «الشرك بالله، والإياس من روح الله والقنوط من رحمة الله» **والحديث حسنٌ قال الهيثمي في (مجمع الزوائد) رواه البزار والطبراني ورجاله موثقون، وحسنه الألباني في السلسلة الصحيحة وصحيح الجامع.**

قال مرزوق العجلي : دعوت ربي في حاجة عشرين سنة فلم يقضِها لي ، ولم أيأس منها !.

ولقد قال النبي صلى الله عليه وسلم : أبشروا لن يغلب عسر يسرين " إن مع العسر يسرا * إن مع العسر يسرا" **(الحاكم عن الحسن مرسلاً)أخرجه الحاكم (٥٧٥/٢ ، رقم ٣٩٥٠) .**

قال الحسن البصري: عجباً لمكروب غفل عن خمس آيات من كتاب الله عز وجل وعلم فوائدها. قال تعالى" •:وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوفْ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الأَمَوَالِ وَالأنفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ . الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُم مُّصِيبَةٌ قَالُواْ إِنَّا لِلّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعونَ . أُولَـئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَاتٌ مِّن رَّبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ وَأُولَـئِكَ هُمُ الْمُهْتَدُونَ " **البقرة ١٥٥:١٥٧ "** وقال تعالى :" وَأُفَوِّضُ أَمْرِي إِلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ بَصِيرٌ بِالْعِبَادِ . فَوَقَاهُ اللَّهُ سَيِّئَاتِ مَا مَكَرُوا وَحَاقَ بِآلِ فِرْعَوْنَ سُوءُ الْعَذَابِ " **غافر٤٤**.

وقال : " الَّذِينَ قَالَ لَهُمُ النَّاسُ إِنَّ النَّاسَ قَدْ جَمَعُواْ لَكُمْ فَاخْشَوْهُمْ فَزَادَهُمْ إِيمَاناً وَقَالُواْ حَسْبُنَا اللّهُ وَنِعْمَ الْوَكِيلُ . فَانقَلَبُواْ بِنِعْمَةٍ مِّنَ اللّهِ وَفَضْلٍ لَّمْ يَمْسَسْهُمْ سُوءٌ وَاتَّبَعُواْ رِضْوَانَ اللّهِ وَاللّهُ ذُو فَضْلٍ عَظِيمٍ " **آل عمران ١٧٣**.وقال :" وَذَا النُّونِ إِذ ذَّهَبَ مُغَاضِبًا فَظَنَّ أَن لَّن نَّقْدِرَ عَلَيْهِ فَنَادَى فِي الظُّلُمَاتِ أَن لَّا إِلَهَ إِلَّا أَنتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنتُ مِنَ الظَّالِمِينَ . فَاسْتَجَبْنَا لَهُ وَنَجَّيْنَاهُ مِنَ الْغَمِّ وَكَذَلِكَ نُنجِي الْمُؤْمِنِينَ " **الأنبياء٨٨**.

وقال:" وَأَيُّوبَ إِذْ نَادَى رَبَّهُ أَنِّي مَسَّنِيَ الضُّرُّ وَأَنتَ أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ . فَاسْتَجَبْنَا لَهُ فَكَشَفْنَا مَا بِهِ مِن ضُرٍّ وَآتَيْنَاهُ أَهْلَهُ وَمِثْلَهُم مَّعَهُمْ رَحْمَةً مِّنْ عِندِنَا وَذِكْرَى لِلْعَابِدِينَ " **الأنبياء٨٣**.

قال الشاعر

يا صاحب الهمّ إنّ الهمّ منقطعٌ * * * أبشر بذاك فإنّ الكافي اللّه

اليأس يقطع أحياناً بصاحبه * * * لا تيأسنّ كأن قد فرّج اللّه

اللّه حسبك ممّا عذت منه به * * * وأين أمنع ممّن حسبه اللّه

هنّ البلايا، ولكن حسبنا اللّه * * * واللّه حسبك، في كلٍّ لك اللّه

هوّن عليك، فإنّ الصانع اللّه * * * والخير أجمع فيما يصنع اللّه

يا نفس صبراً على ما قدّر اللّه * * * وسلّمي تسلمي، فالحاكم اللّه

يا ربّ مستصعب قد سهّل اللّه * * * وربّ شرّ كثير قد وقى اللّه
إذا بكيت فثق باللّه وأرض به * * * إنّ الذي يكشف البلوى هو اللّه
الحمد للّه شكراً لا شريك له * * * ما أسرع الخير جدّاً إن يشا اللّه

٥- أن يعرف أن في الهم تكفير للذنب وتمحيص للقلب :

في الهموم والصبر عليها تكفير للذنوب وستر للعيوب وتطهير وتمحيص للقلوب ، عن أَبِي سَعِيدٍ الْخُدْرِيِّ ، وَعَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ ، عَنِ النَّبِي صلى الله عليه وسلم ، قَالَ:مَا يُصِيبُ الْمسلِمَ مِنْ نَصَب ، ولاَ وَصَب ، ولاَ هَمٍّ ، ولاَ حَزن ، ولاَ أَذىً ، ولاَ غَمّ ، حَتى الشوْكَةِ يُشَاكُهَا ، إِلا كَفَّرَ الله بِهَا مِنْ خَطَايَاهُ.أخرجه أحمد ٣/٣٠٣(٨٠١٤) و"البُخَارِي" ٧/وفي (الأدب المفرد) ٤٩٣ و"مسلم" ٨/١٦(٦٦٦٠).

وقال النبي صلى الله عليه وسلم : (إن الله إذا أراد بعبد خيراً عجل له العقوبة في الدنيا، وإذا أراد بعبد شراً أمسك عنه حتى يوافى يوم القيامة بذنبه) رواه الترمذي السنن رقم ٢٣٩٦ . صحيح الجامع رقم ٣٠٨ .

فالهموم والأمراض كَفَّارَاتٌ لِلذُّنُوب ، فَهِيَ أَنْ يُحَافِظَ عَلَى طَاعَةِ رَبِّهِ فِي مَرَضِهِ ، فَلَا يُضَيِّعُهَا بَلْ يَأْتِي بِصلَاتِهِ وَلَوْ مِنْ جُلُوسٍ أَوْ اضْطِجَاعٍ ، وَأَنْ يُكْثِرَ الرَّجَاءَ ، وَلَا يَقْنَطَ مِنْ عَفْوِ رَبِّهِ ، وَلَا يُكْثِرَ الشَّكْوَى إلَّا عِنْدَ صَالِحٍ تُرْتَجَى بَرَكَةُ دُعَائِهِ ، وَأَنْ لَا يَنْطِقَ لِسَانُهُ بِالْكَلَامِ الَّذِي لَا يَنْبَغِي فِي حَقِّ الْبَارِي ، بَلْ يُلَاحِظُ أَنَّهُ الْمَالِكُ لِلْعِبَادِ يَفْعَلُ فِيهِمْ كَيْفَ شَاءَ ، فَإِنْ خَفَّفَ فَبِمَحْضِ فَضْلِهِ ، وَإِنْ شَدَّدَ فَبِعَدْلِهِ لَا يُسْأَلُ عَمَّا يَفْعَلُ ، وَأَنْ يَعْتَقِدَ أَنَّ الشَّافِيَ هُوَ اللَّهُ وَلَوْ كَانَ عِنْدَهُ حَكِيمٌ يُدَاوِيه ، لِأَنَّ الْمُدَاوِيَ حَقِيقَةً هُوَ

الَّذِي خَلَقَ الْمَرَضَ ، وَجَوَازُ التَّدَاوِي لَا يُنَافِي التَّوَكُّلَ وَالِاعْتِمَادَ عَلَى اللَّهِ .
الفواكه الدواني على رسالة ابن أبي زيد القيرواني ٨/١٤٣.

وها هو عمران بن حصين رضي الله عنه ، صحابي جليل أسلم وغزا مع رسول الله صلى الله عليه وسلم غزوات ، وعقبه بالبصرة ، وكان أبيض الرأس واللحية ، كف نفسه عن الفتنة ، مجاب الدعوة ، بعثه عمر بن الخطاب يفقه أهل البصرة ، كانت الملائكة تسلم عليه من جوانب بيته في علته ، فلما اكتوى فقده ، ثم عاد إليه. **معرفة الصحابة لأبي نعيم الأصبهاني ١٥ /١١٠.**

٦- الصلاة على النبي عليه الصلاة والسلام :

قال تعالى : " إِنَّ اللَّهَ وَمَلَائِكَتَهُ يُصَلُّونَ عَلَى النَّبِيِّ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا صَلُّوا عَلَيْهِ وَسَلِّمُوا تَسْلِيمًا (٥٦) **سورة الأحزاب** . وعَنِ الطُّفَيْلِ بْنِ أُبَيِّ بْنِ كَعْبٍ ، عَنْ أَبِيهِ ، قَالَ : كَانَ رَسُولُ الله صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِذَا ذَهَبَ ثُلُثَا اللَّيْلِ قَامَ فَقَالَ : يَا أَيُّهَا النَّاسُ اذْكُرُوا اللَّهَ جَاءَتِ الرَّاجِفَةُ تَتْبَعُهَا الرَّادِفَةُ جَاءَ الْمَوْتُ بِمَا فِيهِ جَاءَ الْمَوْتُ بِمَا فِيهِ ، قَالَ أُبَيٌّ : قُلْتُ : يَا رَسُولَ الله إِنِّي أُكْثِرُ الصَّلَاةَ عَلَيْكَ فَكَمْ أَجْعَلُ لَكَ مِنْ صَلَاتِي ؟ فَقَالَ : مَا شِئْتَ. قَالَ : قُلْتُ : الرُّبُعَ ، قَالَ : مَا شِئْتَ فَإِنْ زِدْتَ فَهُوَ خَيْرٌ لَكَ ، قُلْتُ : النِّصْفَ ، قَالَ : مَا شِئْتَ ، فَإِنْ زِدْتَ فَهُوَ خَيْرٌ لَكَ ، قَالَ : قُلْتُ : فَالثُّلُثَيْنِ ، قَالَ : مَا شِئْتَ ، فَإِنْ زِدْتَ فَهُوَ خَيْرٌ لَكَ ، قُلْتُ : أَجْعَلُ لَكَ صَلَاتِي كُلَّهَا قَالَ : إِذًا تُكْفَى هَمَّكَ ، وَيُغْفَرُ لَكَ ذَنْبُكَ. **قال الترمذي : هَذَا حَدِيثٌ حَسَنٌ. رقم ١٧٠ ، والترمذي (٤/٦٣٦، وأخرجه أحمد (٥/١٣٦ ، رقم ٢١٢٧٩) ، والحاكم**

(٤٥٧/٣ ، رقم ٣٥٧٨) ، والبيهقى في شعب الإيمان (١٨٧/٣ ، رقم ١٤٩٩) ، والضياء (٣٨٩/٣ ، رقم ١١٨٥). وحسنه الألباني في المشكاة ٩٣٩ .

قال الشاعر :

بأبي وأمي أنت يا خير الورى * * * وصلاةُ ربي والسلامُ معطرا

يا خاتمَ الرسل الكرام محمدٌ * * * بالوحي والقرآن كنتَ مطهرا

لك يا رسول الله صدقُ محبةٍ * * * وبفيضها شهِد اللسانُ وعبّرا

لك يا رسول الله صدقُ محبةٍ * * * فاقتْ محبةَ مَن على وجه الثرى

لك يا رسول الله صدقُ محبةٍ * * * لا تنتهي أبداً ولن تتغيرا

صلى عليه اللهُ في ملكوته * * * ما قام عبدٌ في الصلاة وكبّرا

قال الشاعر :

إذا كنت في هم وضيق * * * وأصبحت مكروباً وصرت في حرج

فصلّ على المختار من آل هاشم * * * فإن الله يأتيك بالفرج

٧- لا تنظر إلى من هو فوقك:

المؤمن لا يطمع إلى ما في يد غيره ،قال تعالى : " أَمْ يَحْسُدُونَ النَّاسَ عَلَى مَا آتَاهُمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ فَقَدْ آتَيْنَا آلَ إِبْرَاهِيمَ الْكِتَابَ وَالْحِكْمَةَ وَآتَيْنَاهُمْ مُلْكًا عَظِيمًا (٥٤) **سورة النساء** . ولا ينظر إلى من فوقه في المال والحظوة ، بل ينظر إلى من فوقه في الدين والعبادة والعلم ، وينظر إلى من دونه في المال ، وهذا ما أوصانا به الصادق المعصوم صلى الله عليه وسلم ، فعَنْ عَبْدِ اللهِ بْنِ الصَّامِتِ ، عَنْ أَبِي ذَرٍّ ، قَالَ:أَمَرَنِي خَلِيلِي صلى الله عليه وسلم بِسَبْعٍ : أَمَرَنِي بِحُبِّ الْمَسَاكِينِ وَالدُّنُوِّ مِنْهُمْ ، وَأَمَرَنِي أَنْ أَنْظُرَ إِلَى مَنْ هُوَ دُونِي ، وَلاَ أَنْظُرَ إِلَى مَنْ هُوَ فَوْقِي ، وَأَمَرَنِي أَنْ أَصِلَ الرَّحِمَ وَإِنْ أَدْبَرَتْ ، وَأَمَرَنِي أَنْ لاَ أَسْأَلَ أَحَدًا شَيْئًا ،

وَأَمَرَنِي أَنْ أَقُولَ بِالْحَقِّ وَإِنْ كَانَ مُرًّا ، وَأَمَرَنِي أَنْ لاَ أَخَافَ فِي اللهِ لَوْمَةَ لاَئِمٍ ، وَأَمَرَنِي أَنْ أُكْثِرَ مِنْ قَوْلِ لاَ حَوْلَ وَلاَ قُوَّةَ إِلاَّ بِاللهِ ، فَإِنَّهُنَّ مِنْ كَنْزٍ تَحْتَ الْعَــرْشِ .**أخرجه أحمد ٥/١٥٩(٢١٧٤٥) و"النَّسائي" في "الكبـرى" ١٠١١٤ و"ابن حِبان" ٤٤٩. قال الألباني في " السلسلة الصحيحة " ٥ / ٣٠٠ .**

قال الشاعر:

مَنْ شَاءَ عَيْشًا هَنِيئًا يَسْتَفِيدُ بِهِ * * * فَلْيَنْظُرَنَّ إلى مَنْ فَوْقَهُ أَدَبًا

في دِينِهِ ثُمَّ في دُنْيَاهُ إِقْبَالا * * * وَلْيَنْظُرَنَّ إلى مَنْ دُونَهُ مَالا

٨- لا تأس على ما فات:

قال تعالى : " مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي أَنْفُسِكُمْ إِلَّا فِي كِتَابٍ مِنْ قَبْلِ أَنْ نَبْرَأَهَا إِنَّ ذَلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرٌ (٢٢) لِكَيْلَا تَأْسَوْا عَلَى مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ وَاللَّهُ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ (٢٣) **سورة الحديد .**

وعَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ قَالَ : قَالَ رَسُولُ اللهِ صلى الله عليه وسلم : "الْمُؤْمِنُ الْقَوِىُّ خَيْرٌ وَأَحَبُّ إِلَى اللهِ مِنَ الْمُؤْمِنِ الضَّعِيفِ وَفِى كُلٍّ خَيْرٌ احْرِصْ عَلَى مَا يَنْفَعُكَ وَاسْتَعِنْ بِاللهِ وَلاَ تَعْجَزْ فَإِنْ أَصَابَكَ شَىْءٌ فَلاَ تَقُلْ لَوْ أَنِّى فَعَلْتُ كَذَا وَكَذَا . وَلَكِنْ قُلْ قَدَّرَ اللَّهُ وَمَا شَاءَ فَعَلَ فَإِنَّ لَوْ تَفْتَحُ عَمَلَ الشَّيْطَانِ " **أخرجه أحمد ٣٦٦/٢(٨٧٧٧) و"مسلم" ٥٦/٨ و"النَّسائي" في "الكبـرى" ١٠٣٨٣ .**

لأن الحزن على الأمور الماضية التي لا يمكن ردها ولا استدراكها والهم الذي يحدث بسببه الخوف من المستقبل ، فيكون العبد ابن يومه ، يجمع جده واجتهاده في إصلاح يومه ووقته الحاضر ، فإن جمع القلب على ذلك يوجب تكميل الأعمال، ويتسلى به العبد عن الهم والحزن .

صبراً جميلاً ما أسرع الفرجا * * * من صدق الله في الأمور نجا

من خشي الله لم ينلـه أذى * * * ومن رجا الله كان حيثُ رجا

وعليك أن تفكر فيما هو آت، وان لا تنظر إلى الحياة من منظارها الأسود وفقط ، بل إن الحياة فيها الخير وفيها الشر ، فيها ماهو حسن وما هــو خير ، عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ لا يَفْــرَكْ مُؤْمِنٌ مُؤْمِنَةً إِنْ كَرِهَ مِنْهَا خُلُقاً رَضِيَ مِنْهَا آخَرَ . **رواه مسلم ١٤٦٩.**

وقال النبي صلى الله عليه وسلم في وصيته لابن عباس رضي الله عنهما النَّصْرَ مَعَ الصَّبْرِ وَأَنَّ الْفَرَجَ مَعَ الْكَرْبِ وَأَنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْراً . **رواه أحمد ٣٩٣/١ السلسلة الصحيحة ٢٣٨٢ وصححه الألباني في صحيح الجامع برواية الخرائطي عن أنس بلفظ رقم ٦٨٠٦ .**

وعليك كذلك أن تنشغل بالأعمال الصالحة التي تبعدك عن الفراغ الذي هو سبب من أسباب التفكير والانشغال بالغموم والهموم .

قال الشاعر :

لا تكره المكروه عند حلوله **** إن العواقب لم تزل متباينة**

كم نعمة لا يستهان بشكرها *** لله في طي المكاره كامنة**

قال الشيخ عائض القرني – حفظه الله – في كتابه الرائــع المــاتع : لا تحزن " : لا تحزنْ : فإنَّ أموالك التي في خزانتِك وقــصورَك الــسامقةَ ، وبساتينَك الخضراءَ ، مع الحزنِ والأسى واليأسِ : زيادةٌ في أسَفِكَ وهمِّكَ وغمِّكَ .

لا تحزنْ : فإنَّ عقاقير الأطباء ، ودواء الصيادلةِ ، ووصــفةَ الطبيــبِ لا تسعدُكَ ، وقدْ أسكنت الحزن قلبَك ، وفرشتَ له عينــك ، وبــسطتَ لـــه جوانحَك ، وألحفتَه جلدَك .

لا تحزنْ : وأنت تملكُ الدعاءَ ، وتُجيدُ الانطراح على عتباتِ الربوبيـــةِ ، وتُحسنُ المسكنة على أبواب ملِكِ الملوكِ ، ومعكَ الثلثُ الأخيرُ من الليلِ ، ولديكَ ساعةُ تمريغ الجبينِ في السجودِ .

لا تحزنْ : فإنَّ الله خَلَقَ لكَ الأرض وما فيها ، وأنبت لـــك حـــدائقَ ذاتَ بهجةٍ ، وبساتين فيها من كلِّ زوجٍ بهيجٍ ، ونخلاً باسقاتٍ له طلعٌ نضيدٌ ، ونجوماً لامعاتٍ ، وخمائل وجداول ، ولكنَّك تحزن !!.

لا تحزنْ : فأنت تشربُ الماء الزلال ، وتستنشقُ الهواء الطَّلْق ، وتمشي على قدميْك معافى ، وتنام ليلكَ آمناً . **لا تحزن : عائض القرني ص ٦٤ ، ٦٥.**

وقال: " إن الحياة كريمة ولكن الهدية تحتاج لمن يـــستحقها، وإن الـــذين تضحك لهم الحياة وهم يبكون وتبتسم لهم وهم يكـــشرون لا يـــستحقون البقاء.

وضع صياد حمامة في قفص فأخذت تغني فقال الصياد: أهذا وقت الغناء؟ فقالت: من ساعة إلى ساعة فرج.

قيل لحكيم: لماذا لا تذهب إلى السلطان فإنه يعطي أكياس الـــذهب؟ قـــال: أخشى منه إذا غضب أن يقطع رأسي ويضعه فـــي أحـــد تلـــك الأكيـــاس ويقدمه هدية لزوجتي.

لماذا تسمع نباح الكلاب ولا تنصت لغناء الحمام؟ لماذا تشاهد من الليـــل سواده ولا تشاهد حسن القمر والنجوم؟ لماذا تشكو لسع النحل وتنـــسى حلاوة العسل؟.

تاب أبوك آدم من الذنب فاجتباه ربك واصطفاه وهداه، وأخرج من صلبه أنبياء وشهداء وعلماء وأولياء، فصار أعلى بعد الذنب منه قبل أن يذنب.

ناح نوح والطوفان كالبركان فهتف: يا رحمان يا منان، فجاءه الغوث في لمح البصر فانتصر وظفر، أما من كفر فقد خسر واندحر.

أصبح يونس في قاع البحر في ظلمات ثلاث فأرسل رسالة عاجلة فبهـــا اعتراف بالاقتراف، واعتذر عن التقصير، فجاء الغوث كالبرق لأن البرقية صادقة.

غسل داود بدموعه ذنوبه فصار ثوب توبته أبيض لأن القماش نسج فـــي المحراب والخياط أمين، وغسل الثوب في السحر.

إذا اشتد عليك الأمر وضاق بك الكرب وجاءك اليأس فانتظر الفرج.

إذا أردت الله يفرج عنك ما أهمك فاقطع طمعك في أي مخلوق صـــغر أم كبر، ولا تعلق على أحد أملاً غير الله وأجمع اليأس من كافة الناس .حتى تكون أسعد الناس ص ١٤.

عَنْ طَلْحَةَ بْنِ خِرَاشٍ ، قَالَ : سَمِعْتُ جَابِرَ بْنَ عَبْدِ اللهِ يَقُولُ:لَمَّا قُتِلَ عَبْـدُ اللهِ بْنُ عَمْرِو بْنِ حَرَامٍ ، يَوْمَ أُحُدٍ ، لَقِيَنِي رَسُـولُ اللهِ صـلى الله عليـه وسلم ، فَقَالَ : يَا جَابِرُ ، أَلاَ أُخْبِرُكَ مَا قَالَ اللهُ لأَبِيكَ ؟ وَقَالَ يَحْيَـى فِـي حَدِيثِهِ : فَقَالَ : يَا جَابِرُ ، مَا لِي أَرَاكَ مُنْكَسِرًا ؟ قَالَ : قُلْتُ : يَا رَسُولَ اللهِ ، اسْتُشْهِدَ أَبِي وَتَرَكَ عِيَالاً وَدَيْنًا ، قَالَ : أَفَلاَ أُبَشِّرُكَ بِمَا لَقِيَ اللهُ بِهِ أَبَاكَ ؟ قَالَ : بَلَى ، يَا رَسُولَ اللهِ ، قَالَ : مَا كَلَّمَ اللهُ أَحَـدًا قَـطُّ إِلاَّ مِـنْ وَرَاءِ حِجَابٍ ، وَكَلَّمَ أَبَاكَ كِفَاحًا ، فَقَالَ : يَا عَبْدِي ، تَمَنَّ عَلَيَّ أُعْطِكَ ، قَالَ : يَا رَبِّ ، تُحْيِينِي فَأُقْتَلُ فِيكَ ثَانِيَةً ، فَقَالَ الرَّبُّ سُبْحَانَهُ : إِنَّهُ سَبَقَ مِنِّي أَنَّهُـمْ إِلَيْهَا لاَ يَرْجِعُونَ ، قَالَ : يَا رَبِّ ، فَأَبْلِغْ مَنْ وَرَائِي ، قَالَ : فَـأَنْزَلَ اللهُ ،

تَعَالَى : (وَلاَ تَحْسَبَنَّ الَّذِينَ قُتِلُوا فِي سَبِيلِ اللهِ أَمْوَاتًا بَلْ أَحْيَاءٌ عِنْدَ رَبِّهِــمْ يُرْزَقُونَ) .أخرجه ابن ماجة (١٩٠).

شكا رجل إلى أحد الصالحين ما هو فيه من همّ وأسى ،فأوصاه قائلاً : إن أحوال الإنسان أربع لا خامس لها : نعمة وبلاء ، وطاعة ومعصية ، فإن كنت في نعمة فمقتضى الحق منك الشكر.. وإن كنت في بلاء فمقتــضاه منك الصبر .. وإن كنت في طاعة فلا تنس مِنّة الله عليك فيها ،ولتستزد منها وإن كنت في معصية فإن عليك أن تتوب وتستغفر.. قــال الرجــل : فقمت من عنده وكأنما كانت همومي كلها ثوباً نزعته! قال : فلقيني بعــد أيام فسألني عن حالي ،فأجبته : إني أفتش عن الهم فلا أجده.

عَنْ نَافِعٍ ، قَالَ : كَانَ ابْنِ عُمَرَ إذا جلس مَجْلِسًا لــم يقــم حَتَّــى يَــدْعُوَ لجلسائه بِهَذِه الْكَلِمَاتِ ، وزعم أن رَسُولِ اللَّهِ صلى الله عليه وسلم كــان يدعو بهن لجلسائه : اللهم اقْسِمْ لَنَا مِنْ خَشْيَتِكَ مَا تَحُــولُ بَيْنَنَــا وَبَــيْنَ مَعَاصِيكَ ، وَمِنْ طَاعَتِكَ مَا تُبَلِّغُنَا بِهِ جَنَّتَكَ ، وَمِنَ الْيَقِينِ مَا تُهَــوِّنُ بِــهِ عَلَيْنَا مُصائب الدُّنْيَا ، اللهم أمتعْنَا بِأَسمَاعِنَا وَأَبْصَارِنَا وَقُوَّتِنَا مَا أَحْيَيْتَنَا ، وَاجْعَلْهُ الْوَارِثَ مِنَّا ، وَاجْعَلْ ثَأْرَنَا عَلَى مَنْ ظَلَمَنَا ، وَانْصُرْنَا عَلَــى مَــنْ عَادَانَا ، وَلاَ تَجْعَلْ مُصِيبَتَنَا فِى دِينِنَا ، وَلاَ تَجْعَلِ الدُّنْيَا أَكْبَــرَ هَمِّنَــا ، وَلاَ مَبْلَغَ عِلْمِنَا ، وَلاَ تُسَلِّطْ عَلَيْنَــا مَــنْ لاَ يَرْحَمُنَــا .أَخْرَجَهُ الترمذي (٣٥٠٢) و"النَّسائي" في عمل اليوم والليلة (٤٠٢) الألباني :حسن المشكاة (٢٤٩٢).

وقانا الله وإياكم شر الغموم والهموم ، اللهم فرج هم المهمومين ، ونفس كرب المكروبين ، واقض الدين عن المدينين ، واشف مرضانا ومرضى المسلمين ، تقبل يا أرحم الراحمين .